

LA GRANDE ORTIE (*URTICA DIOICA*)

Marie-Jo VANSTIPPEN

- Synonyme latin : *Urtica major*, Kanitz.
- Dénomination française : ortie commune, grande ortie, ortie dioïque.
- Famille : Urticacées.
- Historique :
 - dans la Grèce antique, au 1^{er} siècle apr. J.-C., Diocorides et Galien en soulignaient les propriétés diurétiques et laxatives et ont rapporté l'utilisation de l'ortie pour traiter l'asthme et certaines maladies de la rate ;
 - le peintre Albrecht Dürer (1471-1528) a peint un ange volant vers les cieux une ortie à la main.
- Parties utilisées :
 - la partie aérienne fleurie ;
 - la racine.
- Principes actifs :
 - partie aérienne : Vit B2, B5, B9, Vit C, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Si, Zn, l'histamine, la choline, protéines, flavonoïdes (10 à 60 % de chlorophylle), caroténoïdes, acide formique ;
 - racine : phytostérols, polysaccharides, isolectines.
- Propriétés et indications :
 - partie aérienne en usage interne :
 - diurétique, dépurative, anti-inflammatoire : rhumatisme, goutte, eczéma, inflammation des voies urinaires, cure de printemps,
 - antihistaminique : rhume des foins, asthme, piqûre d'insecte, démangeaison,
 - reminéralisante : anémie, cure de printemps, ongles cassants, chute de cheveux ;
 - partie aérienne en usage externe : tonique du cuir chevelu, antiséborrhéique, contre les pellicules ;
 - racine en usage interne :
 - régulation hormonale : hyperplasie bénigne de la prostate,
 - astringente : saignements, réduction du flux menstruel,
 - des études scientifiques sont en cours afin de déterminer l'effet de certaines lectines sur le système immunitaire ainsi que leur action antivirale.



- Autres effets : hypotensive, peut ralentir le rythme cardiaque.
- Effets non désirés : (rares) réactions allergiques : affections cutanées, œdèmes, douleurs de l'estomac.
- Substitution : *Urtica urens*, la petite ortie ou ortie brûlante, possédant des propriétés similaires.
- Formes d'utilisation et dosage :
 - partie aérienne :
 - dose journalière : 8 à 12 g de drogue,
 - extrait sec (gélules) : jusqu'à 1 g/jour,
 - granules homéopathiques (*Urtica urens*) : selon prescription,
 - fraîchement cueillie : en soupe, potée. En infusion : 3-4 tasses/jour,
 - en usage externe : décoction (cuisson) à 5 % ou 1 c. à c. dans 100 ml d'eau,
 - diverses pommades préparées disponibles en pharmacie (*Urtica urens*) ;
 - racine :
 - gélules : 100 mg, 3 fois/jour,
 - teinture mère (TM) : 3 * 10 à 20 gouttes/jour.
- Contre-indications :
 - insuffisance cardiaque ou rénale, et œdèmes liés à cette pathologie ;
 - grossesse : possibilité d'un effet stimulant sur l'utérus ;
 - utilisation simultanée d'un laxatif ou autre diurétique : possibilité de perte de potassium (K) et de sodium (Na).
- Autres utilisations :
 - comme légume, en potée ou en soupe : les jeunes feuilles sont riches en Vit C et en fer (F) ;
 - composition d'une bière à l'ortie ;
 - fabrication d'étoffes à partir des fibres : vêtements de travail, draps de lits, cordages, papier ;
 - extraction industrielle de la chlorophylle des feuilles et utilisation comme colorant alimentaire et préparations pharmaceutiques ;
 - autrefois, l'huile de la graine était utilisée comme combustible dans les lampes ;
 - fourrage pour les cochons et la volaille ;
 - horticulture : sous forme de purin d'ortie, répulsif contre certains insectes, engrais grâce à sa richesse en azote (N) et en oligo-éléments ;
 - plante hôte de certains papillons : la Petite tortue (*Aglais urticae*), le Vulcain (*Vanessa atalanta*), le Paon-du-jour (*Inachis io*), la Carte géographique (*Araschnia levana*), Robert-le-diable (*Polygonia c-album*).